

# *Inhalt*

## **13 Vorwort – Warum mich Haare nicht mehr loslassen**

### **TEIL 1**

#### *Haare gehen unter die Haut*

#### **19 Kapitel 1 – Haare sind wichtig, und das ist gut so**

**21** Haare an Hirn: Die Haarwahrnehmung

**23** Können Haare über Nacht krank werden?

**24** Haare und Psyche: Haarveränderungen

**27** Das Haarkleid: damals und heute

**28** Welche Haarsprache sprechen Sie?

**33** Heilige Haare: Von Erinnerung bis Grabbeigabe

#### **35 Kapitel 2 – Das außergewöhnliche Leben der Haare**

**36** Wachsende Haare sind empfindlich

**38** Warum nicht alle Körperhaare gleich lang sind

**40** Am Ende stirbt ein Teil des Haarfollikels

**43** Fast unbemerkt beenden einige Haare täglich  
ihr Wachstum

**45** Was der furchterregende weiße Knubbel am Haar  
bedeutet

**47** Was ist unter den Hautporen los?

**48** Warum unsere Haare fetten: Da hängt mehr dran  
als erwartet

- 51 Wozu Emotionen unsere Haare brauchen
- 52 Alles echte Haare – ob groß oder klein
- 54 Kommen Sie mit, wir reisen zur Wurzel
- 62 Haarfollikel sind wie eine große Baustelle
- 64 Einfach nur totes Horn?
- 67 Einmal schneiden und rasieren, dann wachsen sie besser – was ist dran am Mythos?
- 68 Eine Haaranalyse schafft Klarheit: Die computergestützte Haardiagnostik
  
- 72 **Kapitel 3 – Die Haarvielfalt liegt in den Haarfollikeln**
- 72 Farbreichtum wird vererbt
- 74 Wie kommt die Farbe in unsere Haare?
- 76 Was die Haarfarbe mit Hautkrebs zu tun hat
- 77 Die Haarfarbe mischt beim Haarvolumen mit
- 79 Glatt und lockig im (Quer-)Schnitt: Welche Haare sind besonders empfindlich?
- 81 Wenn die Haare ungewollt lockig werden:  
Der innere Lockeneffekt
- 85 Struwwelpeter-Haar
  
- 87 **Kapitel 4 – Haare werden mit uns erwachsen**
- 87 Millionen Miniorgane in unserer Haut
- 89 Babyjahre: Der erste Haarausfall im Mutterleib
- 91 Die erste Glatze als Säugling
- 93 In der Pubertät: Haare im Wandel
- 95 Feinhaarig, dickhaarig, langhaarig oder kurzhaarig:  
Alles Veranlagung?
- 97 Ein Mädchen, dessen Haare nicht lang wachsen
- 99 Wenn Haare älter werden
- 103 Das Ergrauen der Haare
- 106 Die Graubeschleuniger: Zu früh, um grau zu sein

- 110 Von Rauchen bis Stress: Die Dosis macht das Gift
- 111 Die Suche nach den Farbgebern
- 113 Weiße Haare wachsen lassen
- 114 Kinder mit grauen Haaren: Probleme bei der Lieferkette
- 115 Haarfarbe und Struktur: Der Ursache auf der Spur
- 117 Plötzlich grüne Haare

## TEIL 2

### *Haare sind außen hart und innen sensibel*

- 121 **Kapitel 5 – Wie Haare ticken: Kommunikativ und vielseitig**
- 122 Tote Hornfäden mit Kraft und Sensibilität
- 123 Haare passen auf: Bodyguards unter den Hautporen
- 125 Haare als Helfer der Haut in Not
- 128 Was unser Gehirn mit den Haaren verbindet:  
die Hirn-Haar-Achse
- 131 Gestresste Haare
- 133 Plötzlich grau über Nacht
  
- 135 **Kapitel 6 – Haare brauchen innere Werte:  
Bausteine und Nährstoffe**
- 136 Haargesunde Ernährung
- 138 Aminosäuren: Bausteine fürs Haar
- 141 Her mit den Aminosäuren für die Haarfarbe
- 144 Auf den Spuren von Eisen, Zink, Kupfer und Selen
- 149 Mangel an Eisen und Zink: Die richtige Einnahme  
der Diven

- 150 Viel hilft nicht viel: Auch Nahrungsergänzungsmittel können schaden
- 152 Die B-Vitamine zwischen 1 und 12
- 157 Vitamin C hilft Eisen
- 158 Aber bitte mit Sahne:  
Die fettliebenden Vitamine E, D, K, A
- 162 Haare kriegen ihr Fett weg
- 164 Silizium: Sein oder lieber sein lassen?
- 165 Zwischenfazit: Die gute Mischung macht's
- 168 Haargesundheit erhalten, doch lässt sich auf  
haargesunde Ernährung testen?
- 169 Haargerechtes Frühstück: Wann ist die beste Zeit  
für einen Kaffee oder Tee?
- 171 Fleischlos fit: Achtsam pflanzlich für die  
sensiblen Haare
- 173 Ein kranker Magen und Darm machen den Haaren  
keine Freude
- 173 Die Nährstoffdiebe unter den Medikamenten

## **176 Kapitel 7 – Haarkatastrophen: Warum unsere Haare brechen und was Pflegeprodukte tun können**

- 177 Die guten Schüppchen: Warum sie gebraucht werden
- 178 Was der tägliche Stress mit den Haaren macht:  
von Knötchen und Spliss
- 181 Was Haare gar nicht mögen
- 183 Haarstressoren lauern überall
- 189 Haarbruch von innen: Liegt das Problem unter  
der Oberfläche?
- 190 Der erste Griff zu schnellen Helfern
- 191 Hegen und pflegen bis unter die Haut?
- 195 Aufgaben von Shampoos und Co? Mehr Fülle  
durch Hülle

- 199 Weniger Haarkosmetik ist mehr: (Trocken-)Shampoos und Spülungen
- 202 Schuppen sind nicht gleich Schuppen
- 206 Die optimale Haarpflege: Haare mögen es sanft
- 207 Massieren ja, ziehen nein

## TEIL 3

### *Haarausfall: Ein Symptom mit vielen Ursachen*

- 213 **Kapitel 8 – Von ersten Lücken und schimmernder Kopfhaut: Die androgenetische Alopezie**
- 213 Wenn die Kopfhaut durchschimmert
- 216 Frauen mit erblichem Haarausfall: Vom Scheitel bis zur Seite
- 226 Ein junger Mann mit sonderbaren Haaren am Oberkopf: Zu jung, um alt zu sein
- 228 Typisch Mann?
- 230 Der Miniaturisierungsprozess: Back to the Roots
- 232 Der Haarfollikel stellt sich selbst ein Bein: Diese sensiblen Haare
- 235 Der genetische Schalter: Was knipst den Haarfollikel an?
- 237 Verschonte Haarfollikel nutzen: Die Haartransplantation
- 238 Doch, da kann man was machen
- 239 Therapieoptionen bei der androgenetischen Alopezie
- 246 Was bringt die Therapie? Wie und wann die Wirkung erkennbar wird

- 248 Behandlungen, über die Sie lesen, die aber nicht zugelassen sind
- 253 Die Langzeitstrategie bei androgenetischer Alopezie
- 256 Der gefürchtete Shedding-Effekt: Augen zu und durch
- 257 Natur pur: Therapieansätze auf pflanzlicher Basis
  
- 267 **Kapitel 9 – Hormone aus der Balance**
- 268 Haare und Hormonstörungen
- 272 Hormonelle Verhütungsmittel und Haare:  
Gute und nicht so gute Haar-Hormon-Beziehungen
- 277 Gegenspieler Hormone
- 279 Haare und Menopause
- 291 Behandlungsoptionen bei hormonellen Veränderungen
  
- 294 **Kapitel 10 – Wenn alle Kopfhaare betroffen sind:  
Diffuser Haarausfall**
- 295 Diffus und belastend
- 296 Rückblick: Die Vergangenheit aufarbeiten
- 298 Unverhofft und unerklärlich
- 300 Zeitverzögert oder zu schnell für eine Ruhephase
- 302 Ein Übel kommt selten allein: wenn der Haarverlust mehr als eine Ursache hat
- 306 Haarausfall durch Haarpflege?
- 307 Männer mit diffusem Haarausfall
- 308 Bei Mädchen ist das in der Pubertät so –  
oder doch nicht?
- 310 Das ist Detektivarbeit: Die Vielfalt der Ursachen  
bei diffusem Haarausfall
- 312 Was hilft bei diffusem Haarausfall?

<b>320</b>	<b>Kapitel 11 – Haarlos in kurzer Zeit: Kreisrunder Haarausfall</b>
<b>321</b>	Der Stressfaktor
<b>322</b>	Ein kreisrunder Haarausfall, der nicht kreisrund ist, aber doch einer ist: Eine Haar-Herausforderung
<b>324</b>	Der Haarfollikel lässt die Tarnung fallen
<b>326</b>	Was tun bei Alopecia areata?
<b>331</b>	Andere Faktoren und weitere Erkrankungen bei Alopecia areata
<b>333</b>	Pflanzliche Ansätze
<b>335</b>	<b>Kapitel 12 – Verkannt und tückisch: vernarbende Haarerkrankungen</b>
<b>335</b>	Augenbrauen, aufgepasst
<b>338</b>	Wenn sich die Haargrenze langsam zurückzieht: Ein helles Band am Haaransatz
<b>339</b>	Die Kopfhaut juckt: Ist der Stress schuld?
<b>341</b>	Der Bart wird langsam dünner
<b>342</b>	Therapiestrategien bei LPP
<b>346</b>	Entzündungen und Pickel mit Haaruntergang
<b>349</b>	<b>Ausblick</b>
<b>355</b>	<b>Dank</b>
<b>359</b>	<b>Quellen</b>